



La Depresión en el Embarazo

Un nuevo bebé es un gran cambio en la vida de la mujer. Muchas nuevas madres tienen la ayuda de la familia, clases para el parto, y visitas a su doctor o partera.

Los cambios de humor son comunes en el embarazo. Pero algunas mujeres se sienten mucho peor. Una mujer que va a ser madre puede tener temporadas de llanto. Ella puede tener dificultad para dormir y no tener apetito. A veces, ella puede tener ataques del pánico o pensamientos de suicidio. Mujeres que sientan de esta manera necesitan ayuda

Los síntomas de la depresión

Usted puede:

- Sentirse triste o bajoneada
- Tener problemas de sueño
- Falta de apetito (no debido al malestar matinal)
- Sentirse muy culpable de algo
- Todo el tiempo estar preocupada por su propia salud o la del bebé
- Tener ataques de pánico con aumento en la frecuencia respiratoria y taquicardia
- Pensar en algo todo el tiempo (obsesión), o hacer algo una y otra vez repetidamente (ritual); esto hace para usted difícil hacer su trabajo
- Tiene pensamientos de muerte o suicidio

¿Que puedo hacer sobre esto?

Sin ayuda, la depresión puede hacer difícil que disfrute su embarazo. Puede también hacerla dura para que no se enlace con su bebé. Esto puede conducir a los problemas a largo plazo.



Si usted piensa que está con depresión, consiga ayuda de su doctor o partera. No esté asustada de hablar de ello durante sus visitas prenatales. Si su doctor le da píldoras para la depresión, tómelas cada día. Deje a su doctor saber si las píldoras no trabajan bien.